

國立勤益科技大學 110 學年度第 1 學期期中導師會議紀錄

會議時間：110 年 11 月 4 日（星期四）上午 10：00-12：10

會議地點：圖書資訊館六樓國際會議廳

主 席：陳文淵校長

出席人員：全校導師（詳如簽到名冊）

記錄人員：實習諮商心理師陳玟妤／組員陳鈺芬

壹、校長致詞

- 一、各位主管、導師大家早安，這學期我們原訂實體上課，剛好遇到北部疫情嚴峻的狀況，教育部規定一率使用視訊，本校視訊上課維持了四週，學校定期皆有舉辦防疫會議，依照衛福部最新規定來調整學校政策，目前最新規定是取消集會人數上限，授課教師若能保持社交距離或有適當阻隔設備，上課可以不用戴口罩，不過同學仍是需全程配戴口罩。
- 二、今年是學校創校 50 週年，原先預計擴大舉辦校慶，先前因疫情尚未穩定，所以決定擴大校慶延至明年再舉行，今年則舉行一般校慶活動，在此也向各位老師說明。
- 三、歡迎老師帶同學去藝術中心欣賞畫展，藝術中心每年約有 6 場展覽，我們舉辦的畫展都有一定的水準，掃描畫作旁的 QR code 作者就會親自進行解說，畫展為期 1 個月，歡迎老師們前往觀賞。
- 四、最後，今年的校慶會在明秀湖旁舉辦湖畔音樂會，邀請學生上台表演，目前疫情趨緩、疫苗也越來越多，學校的防疫工作也穩定進行。感謝各位老師今天來參與導師會議，繼續為輔導學生盡心盡力，謝謝！

貳、專題演講—「青少年自傷危機處理」摘述

(Ashley 的心理科學苑創辦人—陳雪如諮商心理師)

一、曾懷恩主任引言

各位老師早安，今天很高興邀請到陳雪如諮商師—Ashley 的心理科學苑創辦人來跟大家分享。有些學生無論是在生理或心理層面都有一些狀況讓我們很擔心，有時候就外觀來看實在是察覺不出。今天的主題為青少年自傷危機處理，演講前有與講師進行溝通，瞭解到大學生為青少年之一，我自己也是滿認同的，可能因為時代變遷，現在大學生父母都保護的好等因素。所以也鼓勵老師多花一點精神關懷學生，掌聲歡迎陳心理師來跟大家分享。

二、「青少年自傷危機處理」

(一) 前言：

1. 大家好，我是陳雪如諮商心理師，Ashley 的心理科學苑創辦人。為什麼我說現在的大學生就是青少年，由於在網路發達的情況下，現在學生遇到的情況和過去不太一樣，霸凌形式也與過去相當不同。以前的狀況是在班上被同學語言或肢體上的霸凌；現在的霸凌是怎麼樣呢？像是我曾經遇到一個孩子不知道去哪買原文書，他就在班級的 FB 留言詢問，卻遭到同學取笑「為何不上網 google」、「伸手牌」等，該位學生感到自己被排擠、霸凌，後續也不想來學校、分組報告也不想和人一組，最後產生了一些情緒問題。可見現在的霸凌形式多元，有些人認為這樣就是被霸凌，有些人則覺得不是。
2. 現在有觀察到少數學生會想要抱著玩偶來上課，且玩偶不能放在包包裡面，需要放在自己的頭上或抱著才覺得有安全感。他們遇到問題的時候不會跟班上的同學或老師訴說，幫玩偶創立一個 IG 帳號，遇到問題時，就用自己的帳號跟玩偶說，再登入玩偶的帳號回覆自己。這樣的同學其實是在一個很危險的狀況，因為當這樣的孩子出現狀況時，學校是沒有人知情的。現在的孩子面對面的社交技巧是相當退化的，人際的不信任感和脆弱度也是大幅提升，也使得他們在面對負面事件時更難以求助。
3. 我是 NLP 專業執行師、國際催眠執行師、美國正面管教講師，曾著作「你的溝通必須更有心機」、「青春不是突然就叛逆」這兩本書籍。正面管教指的是以不處罰也不獎賞孩子，而是以鼓勵的方式解決孩童的困難；NLP 則是指大腦神經語言程式學。

(二) 影片分享—小春的日記

1. 重度抑鬱症患者的經驗，影片敘述抑鬱症的症狀、內在的掙扎及抑鬱症患者的生活經驗。
2. 很多人覺得抑鬱症患者無法復原是因為他們個性懦弱、逃避，然而因為他們試過所有解決問題的方法，還是沒有辦法脫離痛苦，所以才會選擇輕生。
3. 這樣的學生經常會在生存或想死之間徘徊，自殺方式也會越來越嚴重，一開始可能割腕、撞牆、吞藥，後來可能變成跳樓、燒炭等；只要學生願意告訴我們，他們就是在發出求救訊號，真正想要死的人是不會讓任何人知道的。學生在窗台想跳樓都還有得救，我也曾遇過同事的個案用塑膠袋套頭死亡，這其實是一種很難致死的方法，但當一個人死意甚堅的時候，任何一種方法都有可能致死。

(三) 案例分享

1. 達不到自己期望—燒炭自殺

學生衝動的時候會去購買木炭想要燒炭自殺、也曾買過繩子、刀子等。我會邀請學生在諮商時帶過來，由我幫他保管，雖然他還是可以再買，但有可能就這樣幫助學生度過一晚，自殺衝動可能就過了。這個學生每當很想自殺時，會盡自己最後一份力幫助自己，他會主動去警察局跟警察說明有自殺衝動，警察即會協助通報學校或是送醫治療。

2. 一天到晚上網 PO 想死

建議各位老師不要等到同學開始自我傷害時才關心學生，會使學生學到傷害自己就會獲得關心，成為一種正增強；老師們可以在平常即適時地給予關心。當學生透露自殺訊息時，且無法聯繫本人，需立即通知家長，並請家長報警。

3. 憂鬱症+恐慌症+焦慮症

其實心理疾病經常有共病的情況，有些憂鬱症的來源是遺傳、大腦激素出現問題；也有些是因為家庭、壓力等因素；rTMS 是一種治療憂鬱症的新選擇，利用電流刺激大腦前額葉使之活化，不過治療價格昂貴，根據國內外研究與臨床經驗，rTMS 對於憂鬱症、情緒失調有良好的療效。

4. 失戀 - 我會好嗎？

學生失戀時可能是人生中第一次經歷如此強大的負面情緒，須鼓勵並告訴同學負面情緒是短暫的，不會一直維持，以提高學生的希望感。

(四) 憂鬱症與自殺有高度相關：在衛福部的研究中，發現「蓄意自我傷害」為 1-14 歲、15-24 歲、25-44 歲的主要死因，憂鬱症與自殺有高度關聯，然而自殺的人不一定會有憂鬱症。

(五) 憂鬱症學生告訴我的自白

1. 突然系列：憂鬱患者自述症狀經常是突如其來的，且無法預測。
2. 無力系列：學生可能會出現無法上課、出門、洗澡等情況；若同學聯繫不上時須確認學生的安全。
3. 執著系列：學生可能難以調整自己的目標，且不想放棄，可能有完美主義、鑽牛角尖的傾向。
4. 退化系列：學生可能會出現語言退化、認知能力退化的傾向。

(六) 憂鬱症患者常見的情況

1. 行為：割自己、撞牆，學生不知道如何抒發負面情緒，以傷害自己的方式讓麻痺的自己有知覺。
2. 自殺方法會進化：須注意學生的自殺方法會進化，如從割自己到燒炭或跳樓，需特別注意。

3. 絕望感：無論關係好壞，學生在死前可能會聯繫自己的重要他人，故建議平時就要掌握學生的重要他人有誰。
4. 自殺的模仿效應：當有重大自殺事件，像是名人或偶像自殺時，要特別注意學生的狀態。

(七)憂鬱症患者的類型與症狀

1. [影片分享](#)：影片說明憂鬱情緒及憂鬱症的區別、重鬱症、輕鬱症(持續性憂鬱症)、產後憂鬱症、冬季憂鬱症等介紹。
2. 請老師特別關注季節性憂鬱症的學生，當天氣從熱變很冷時就需要多留意。
3. 建議在班會時間可播放類似的衛教影片給學生觀看，讓學生透過影片更了解憂鬱症。[\(維思維網站\)](#)

(八)憂鬱症的診斷準則

1. 建議老師可參考 DSM-5 的診斷標準。
2. 但注意不要幫學生下診斷，同學、師長、心理師都無法診斷，只有精神科醫生能夠針對心理疾病進行診斷。

(九)共病—躁症發作更要留意自殺情形出現

1. 躁症：躁症時期會出現自尊膨脹、思緒變化快、增加目標導向活動、難以專注、過度投入危險活動、說話快、精力旺盛等症狀。
2. 鬱症：鬱症時期會出現情緒低落、有罪惡感、對事物失去興趣、注意力不集中、體重變化、反應遲緩、睡眠出現變化、有輕生念頭等症狀。
3. 當學生躁症發作時須多加關注，因躁症發作時精力旺盛，較有可能執行自殺計畫。

(十)關於服用藥物的迷思

1. 鼓勵學生回診時須與醫生見面，透過醫生的判斷來調整藥物。
2. 注意學生有無按時服藥，並化解吃藥傷身、吃藥不會好會上癮的迷思，須告知學生藥物需要一段時間才能改善大腦激素的運作，所以不會像感冒藥一樣一吃見效。
3. 注意同學自行停藥、挑藥吃的情況，鼓勵學生依照醫生的指示服藥。

(十一)面對自殺者不適當的回應

1. 給建議：有些家長會告訴孩子不要想太多，或使孩子出現罪惡感，使得孩子之後難以再向他人求助。
2. 挑釁去自殺：不要挑釁學生去傷害自己，避免提高學生的自殺衝動。
3. 忽視：不要忽視學生的自傷行為，若同學有自傷傾向，則需多注意同學的安全。
4. 給錯誤保證：不要成為學生唯一的救命稻草，避免在出現無法協助同學的情況時，讓學生感到被傷害、被背叛；在自己的有限能力下給予協助，以建立安全防護網為主要目標，將學生身邊的其他人一起納入。

5. 保密：需告知學生當有自傷傾向時，需要讓家長或師長知道，讓更多人一同協助他。
6. 給他獨處：若學生有高度自殺意念，建議可讓同學陪同，減少讓學生獨處的時間。

(十二)當學生出現解離情況時，可使用冰敷、冷水潑臉、找顏色、抬腳運動等方式，協助學生回到一般狀態。

(十三)如何傾聽與陪伴

1. 如果你需要可以來找我
2. 有什麼我可以幫你的
3. 我想盡力多了解你的感受
4. 多主動邀約對方出門
5. 聆聽、適時回應、引導說出感受

(十四)除了同理心，師長還須評估危機性

1. 不要對死亡避而不談，主動詢問孩子想過如何結束生命嗎、評估學生的自殺想法(意念有多久了？頻率？誰知道？)、自殺計畫(具體性？致命性？查過資料？)、自殺行為(曾有過？猶豫不決？立即執行？有遺書？為什麼後來沒做？)。
2. 自殺為的不是結束生命，而是想要結束痛苦與絕望。一個人的資源有限，需邀請更多人加入共同協助學生。
3. 善用諮商中心、政府單位的輔導資源，例如當學生不想去諮商中心時，可協助學生尋求其他的校外資源(安心專線 1925、生命線 1995、張老師 1980)。

參、校長結語：

今天講師提供了很多影片以及建議，讓我們更加了解學生可能的內心世界，希望每位導師都能多加關心班上學生的狀況，有需要適時地與諮輔中心聯繫或轉介，感謝陳心理師今天非常精彩豐富的演講！

肆、散會：12時10分